

CAFN-04

आयुर्वेद तथा योग

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN-16/17)

Examination, 2019 (June)

Time : 3 Hours]

Max. Marks : 40

नोट : यह प्रश्नपत्र चालीस (40) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों क, ख तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

खण्ड-क

(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े नौ (9½) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

(2×9½=19)

1. जीवन के विभिन्न पक्षों पर योग के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।

2. अधोलिखित का सचित्र वर्णन कीजिए।
 - (अ) ताड़ासन।
 - (ब) नाडीशोधन प्राणायाम।
 - (स) ध्यान।
 - (द) कटिचक्रासन।
3. योग की विभिन्न परिभाषाओं का वर्णन करें।
4. सचित्र वर्णन करें :
 - (अ) बज्रासन।
 - (ब) पद्मासन।
 - (स) शलभासन।

खण्ड-ख

(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए चार (04) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं। (4×4=16)

1. प्राणायाम की विधियों का वर्णन करें।
2. ध्यान लगाने में सहायक आसनों का वर्णन करें।

3. योग के आध्यात्मिक महत्त्व का वर्णन करें।
4. शौच तथा धारणा का वर्णन करें।
5. जलनेति तथा कुंजल क्रिया का वर्णन करें।
6. नाडीशोधन एवं सूर्य भेदन प्राणायम का वर्णन करें।
7. यम का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।
8. तिर्थक ताड़ासन एवं पवन मुक्तासन का सचित्र वर्णन करें।

खण्ड-ग

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा (½) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। (10×½=05)

बहुविकल्पी प्रश्न

1. धारणा की उच्चवस्था है :

(अ) ध्यान।	(ब) प्रत्याहार।
(स) ईश्वर प्रणीधान।	(द) समाधि।
2. योग का अन्तिम लक्ष्य है :

(अ) ध्यान।	(ब) समाधि।
(स) ईश्वर प्रणीधान।	(द) पुनर्जन्म।

3. विषयों से विमुख होने को कहा जाता है :
- (अ) प्रत्याहार (ब) स्वाध्याय
(स) अस्तेय (द) कोई नहीं।
4. यम होते हैं :
- (अ) 8 (ब) 4
(स) 6 (द) कोई नहीं।
5. यम है :
- (अ) अहिंसा (ब) सत्य
(स) अस्तेय (द) सभी।

सत्य/असत्य बताइये :

6. अन्तःकरण में संतुष्टि का भाव होना ही संतोष है।
7. शौच के 5 भेद होते हैं।
8. नियम 7 बताए गए हैं।
9. अस्तेय समाधि के अन्तर्गत आता है।
10. ब्रह्म में रमण करना ही नियम है।